Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik nach der Geburt

6 Einheiten á 60 Min

Mi 12.04.2023, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort:
Altötting, Hebammenpraxis J. Posch, Bahnhofstr. 41 b, 84503 Altötting

Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit umsichtigen und angemessenem Aufbautraining für Ihre Körpermitte zu beginnen, bevor Sie sich wieder stärker belasten.
Im Rückbildungskurs berücksichtigt die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft/Geburt und ist für alle, egal ob sportlich oder unsportlich, geeignet.
Frühestens 6 Wochen nach der Geburt kann mit einem Rückbildungskurs begonnen werden. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren bis zu dem Tag, an dem Ihr Kind 9 Monate alt wird.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter www.janinehebamme.de

Referentin:
Sylvia Hien

Kosten:
Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Veröffentlichungsdatum: 28.09.2022

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de